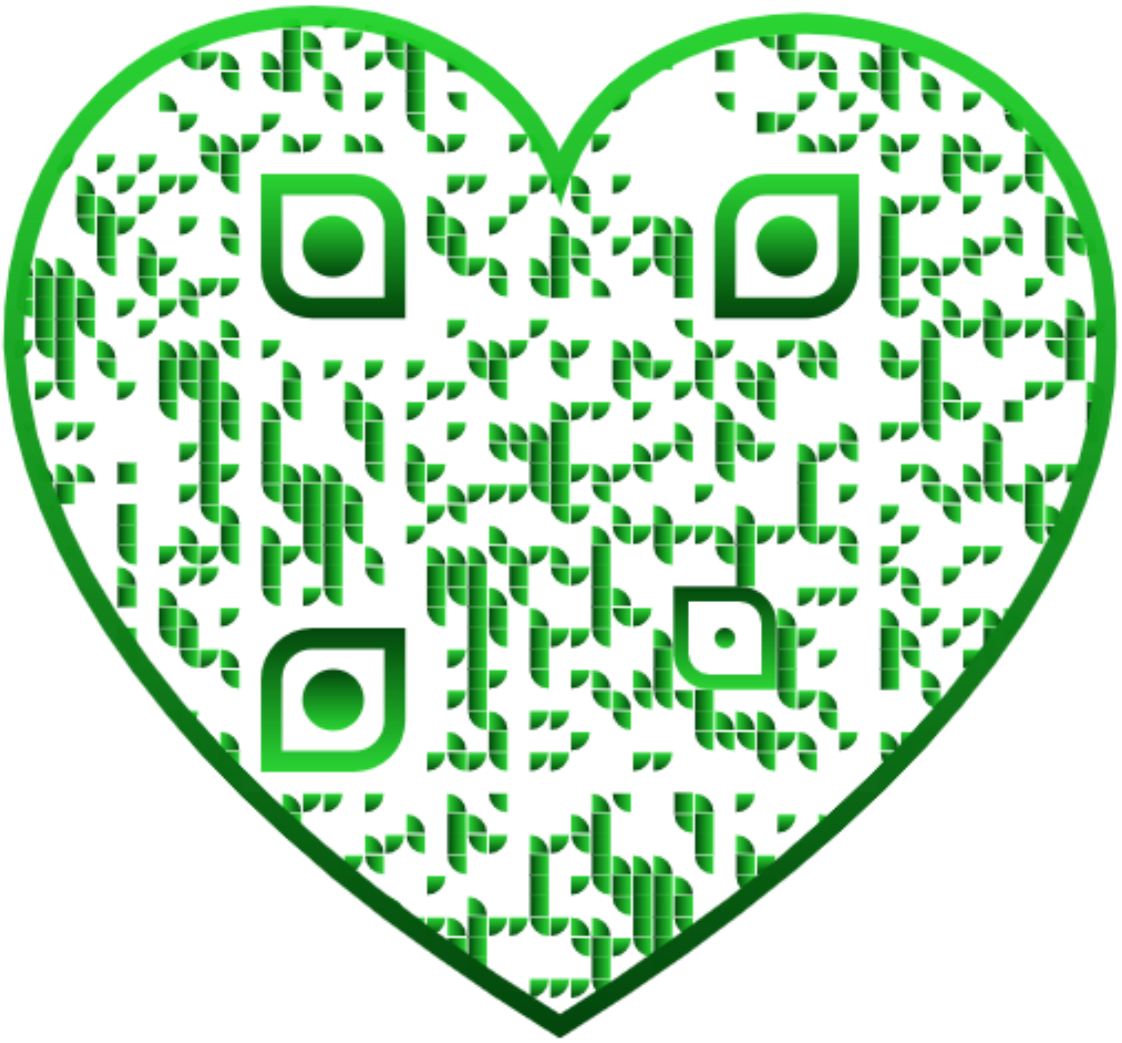
Charlotte Passelègue

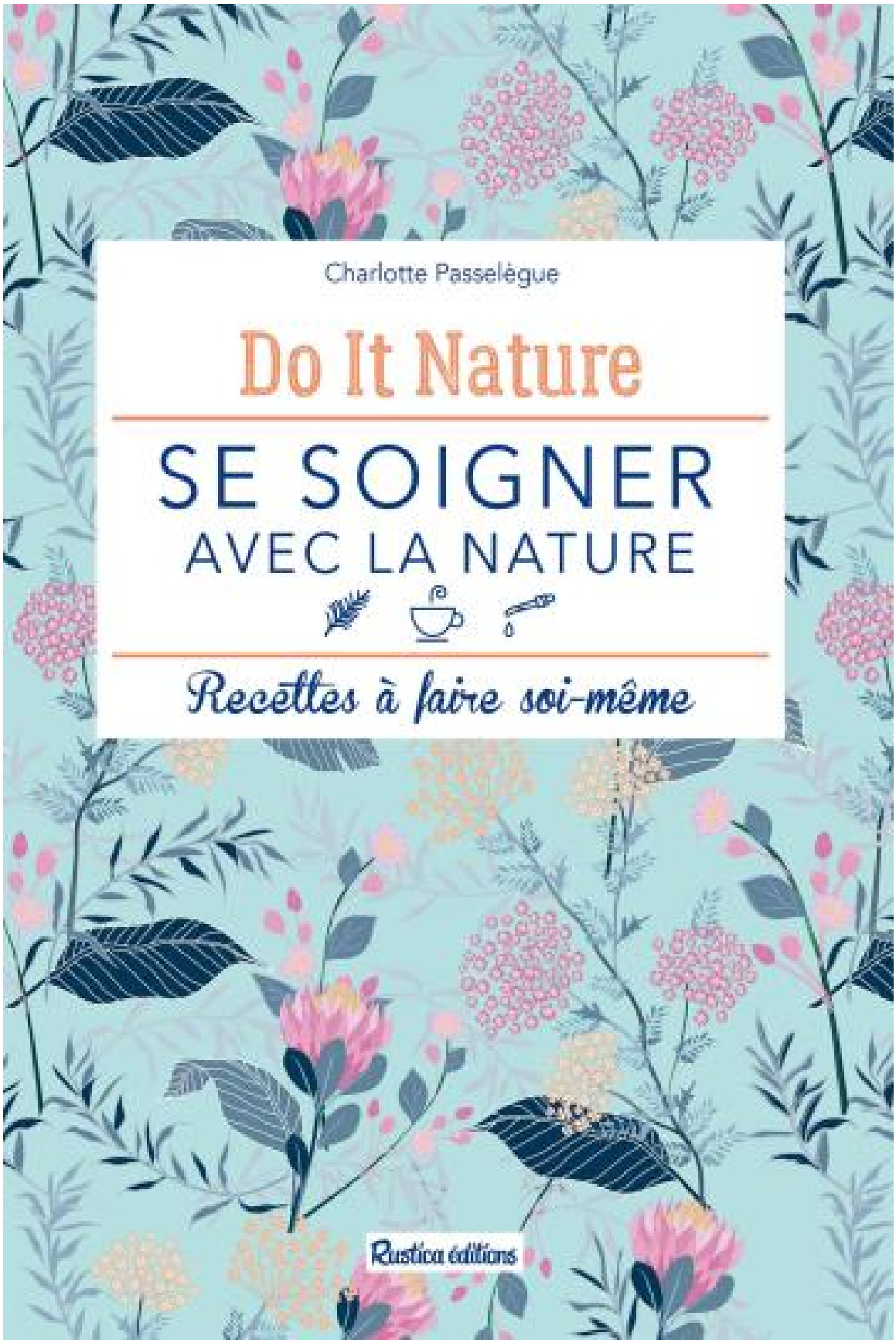
# Do It Nature

# SE SOIGNER AVEC LA NATURE

## *Recettes à faire soi-même*

Rustica éditions




Charlotte Passelègue
Do It Nature
SE SOIGNER
AVEC LA NATURE
Recettes à faire soi-même
Rustica éditions

Charlotte Passelègue

# Do It Nature

## SE SOIGNER

### AVEC LA NATURE

Recettes à faire soi-même

Rustica éditions

# Table des matières


Avant de se lancer
Les plantes médicinales
- Les plantes du système nerveux et du sommeil
- Les plantes fortifiantes et immunostimulantes
- Les plantes nutritives et reminéralisantes
- Les plantes de la sphère ORL
- Les plantes du système digestif
- Les plantes dépuratives et drainantes
- Les plantes du système hormonal
- Les plantes pour les muscles et les articulations
- Les plantes pour la tête
- Les plantes pour les yeux

L'art de la cueillette
- Les règles à respecter
- Les périodes de cueillette
- Les bonnes conditions pour cueillir
- Le séchage
- La conservation

Les ingrédients
- Les solvants
- Les produits sucrants
- Les excipients naturels

Les types de préparations
- Les infusions et les décoctions
- Les teintures
- Les sirops
- Les pastilles

Le matériel
- Pour la récolte
- Pour la fabrication

la conservation
- La stérilisation des contenants
- L’autopasteurisation
- La durée de conservation

Les précautions à prendre
Les fiches pratiques
1. Faire une infusion et une décoction
2. Fabriquer une teinture
3. Préparer un sirop
4. Confectionner des pastilles
Les recettes
Tisane pour un sommeil réparateur
Inhalation pour les migraines et les maux de tête
Bain oculaire pour les conjonctivites et les inflammations allergiques
Tisane pour les douleurs musculaires et articulaires
Spray pour le nez bouché, les rhinites et les sinusites
Bain de bouche pour l’hygiène bucco-dentaire
Tisane pour les règles douloureuses et irrégulières, et les troubles de la ménopause
Teinture pour les difficultés respiratoires et les allergies saisonnières
Teinture pour une cure dépurative du foie et des reins
Teinture pour la fatigue chronique
Teinture pour les baisses de moral et la déprime légère
Teinture pour la rétention d’eau
Sirop pour les faiblesses immunitaires et les infections virales
Sirop pour la toux sèche
Sirop pour la toux grasse et les bronchites
Sirop pour la digestion
Pastilles pour les nausées et le mal des transports
Pastilles pour les irritations et les maux de gorge
Pastilles pour l’anxiété et la nervosité
Pâte de fruits >énergisante
Jus vert fortifiant
Page de copyright

## AVERTISSEMENT

L’auteure et l’éditeur déclinent toute responsabilité concernant l’utilisation des préparations décrites dans ce livre, les conséquences qui en découleraient et une interprétation erronée des conseils prodigués.

Le contenu de cet ouvrage n’a pas vocation à remplacer un diagnostic médical et ne saurait se substituer à un traitement médical.

# AVANT DE SE LANCER

Depuis des milliers d’années, l’être humain entretient une relation étroite avec le monde végétal et a appris à bénéficier des nombreuses vertus des plantes. Cependant, ces savoirs ancestraux ont tendance à s'oublier alors que les plantes médicinales s’offrent à nous pour soulager les petits maux du quotidien. Au fil de cet ouvrage, vous découvrirez les bienfaits de ces précieux végétaux et apprendrez à les cueillir, à les transformer et à les utiliser en fonction de vos besoins.

Infusions, décoctions, teintures, sirops ou encore pastilles… Lancez-vous dans la confection de vos propres remèdes à travers des recettes simples et rapides à réaliser.

Il convient toutefois de prendre bonne note des risques de l’automédication et de ne pas dépasser les doses indiquées. En cas de doute, rapprochez-vous de votre médecin ou votre pharmacien.ne.

## 3 bonnes raisons de se lancer

► Se reconnecter à notre environnement naturel en se servant de la nature à bon escient, tout en la préservant.

► Se réapproprier les savoir-faire ancestraux en redécouvrant les bienfaits des plantes qui nous entourent.

► Prendre soin de soi avec des produits 100 % naturels dans une démarche respectueuse de notre santé et de l'environnement.

# LES PLANTES MÉDICINALES

Connues pour leurs effets thérapeutiques, les plantes présentées dans cet ouvrage constitueront les principaux actifs de tous nos remèdes. Assez communes en France et faciles à identifier, vous pourrez aisément les trouver à l'état sauvage. Certaines espèces pourront même être cultivées dans votre jardin ou sur votre balcon.

Vous pourrez aussi trouver l’ensemble de ces plantes séchées dans les magasins bio, les herboristeries ou les pharmacies.

## Les plantes du système nerveux et du sommeil

| | Propriétés | Indications | Parties utilisées | Transformation | Récolte | Habitat |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Aspérule odorante** *Galium odoratum* | Sédative, légèrement narcotique | Insomnie, anxiété | Sommités fleuries | Infusion | Avril-mai | Sous-bois frais |
| À noter : l'aspérule odorante est contre-indiqué pendant la grossesse. Attention au séchage : si la plante moisit, elle peut causer de graves hémorragies internes. | | | | | | |
| **Aubépine** *Crataegus monogyna* | Cardioprotectrice, hypotensive | Palpitations cardiaques, nervosité, irritabilité, émotivité | Fleurs, fruits | Pastilles | Avril-mai | Lisières et haies |
| **Coquelicot** *Papaver rhoeas* | Sédative, légèrement narcotique | Insomnie, anxiété | Fleurs | Infusion | Mai-août | Champs, décombres |
| **Mélisse** *Melissa officinalis* | Calmante | Stress, anxiété, nervosité | Sommités fleuries, feuilles | Pastilles | Avril-octobre | Lieux frais et ombragés. Cultivée dans toute l'Europe |
| À noter : la mélisse s'emploie en général fraîche, mais vous pouvez la faire sécher en bouquets et l'utiliser jusqu'à 6 mois après. | | | | | | |
| **Millepertuis** *Hypericum perforatum* | Antidépresseur | Dépression légère à modérée | Sommités fleuries | Teinture de la plante après un court séchage (2-3 jours) | Juin-juillet | Bords des chemins, prairies sèches, lisières |
| À noter : attention, le millepertuis est photosensibilisant ! Évitez de vous exposer au soleil après la prise. De plus, il diminue l'effet de certains médicaments (contraceptifs oraux et antidépresseurs). Les fleurs s'emploient fraîches pour être efficaces. | | | | | | |

## Les plantes fortifiantes et immunostimulantes

| | Propriétés | Indications | Parties utilisées | Transformation | Récolte | Habitat |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Églantier des chiens** *Rosa canina* | Tonique, immunostimulante | Fatigue, asthénie, convalescence, carence en vitamine C | Cynorrhodons | Pâtes de fruits | Octobre-décembre | Haies, lisières |
| **Sureau noir** *Sambucus nigra* | Immunostimulante, antioxydante, antivirale | Fièvre, état grippal, grippe, bronchite, fatigue | Baies | Sirop (à partir de la décoction de baies séchées) | Septembre-octobre | Haies, décombres, abords des maisons, ruines |
| À noter : veillez à bien faire cuire les baies car, crues, elles sont vomitives et purgatives. Attenton à ne pas le confondre avec le sureau yèble qui, lui, est toxique ! | | | | | | |

## Les plantes nutritives et reminéralisantes

| | Propriétés | Indications | Parties utilisées | Transformation | Récolte | Habitat |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Chénopode bon-Henri** *Chenopodium bonus henricus* | Nutritive (protéines, potassium, calcium, fer et magnésium) | Anémie | Feuilles | Jus frais | Juin-septembre | Alpages, reposoirs, prairies |
| À noter : le chénopode est contre-indiqué en cas de problèmes rénaux et de rhumatismes, car il contient de l'acide oxalique. | | | | | | |
| **Égopode** *Aegopodium podagraria* | Nutritive (vitamines A et C) | Fatigue | Feuilles | Jus frais | Avril-juillet | Jardin, lisières, bords des chemins |
| À noter : son goût, légèrement piquant, rappelle celui du céleri, du persil ou encore de la carotte. | | | | | | |
| **Mâche** *Valerianella locusta* | Nutritive (potassium, magnésium, fer, vitamines A et C, et oméga 3) | Anémie, fatigue | Feuilles | Jus frais | Avril-mai | Champs, chemins, jardins |
| À noter : sa saveur est douce, légèrement sucrée et proche de celle de la noisette fraîche. | | | | | | |
| **Grande ortie** *Urtica dioica* | Reminéralisante, immunostimulante | Fatigue chronique, asthénie, anémie | Feuilles | Teinture, jus frais | Toute l'année | Décombres, bords des chemins, talus |
| **Stellaire intermédiaire** *Stellaria media* | Nutritive (potassium, magnésium, fer, vitamines A et C) | Anémie | Feuilles | Jus frais | Toute l'année | Jardins, champs, décombres |
| À noter : comme la mâche, la stellaire est tendre et possède un goût aux accents de noisette. | | | | | | |

## Les plantes de la sphère ORL

| | Propriétés | Indications | Parties utilisées | Transformation | Récolte | Habitat |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Benoîte commune** *Geum urbanum* | Antiseptique, anesthésiante | Inflammation des muqueuses et des gencives | Racines | Décoction des racines fraîches ou sèches | Octobre-avril | Bois, talus, friches |
| **Coquelicot** *Papaver rhoeas* | Adoucissante, pectorale | Toux sèche, bronchite | Fleurs | Sirop (à partir de l'infusion) | Avril-septembre | Champs, bords des chemins |
| **Épicéa** *Picea abies* | Antiseptique, expectorante, décongestionnante | Toux grasse, bronchite | Bourgeons | Sirop (recette traditionnelle simple) | Printemps | Forêts d'altitude |
| À noter : attention à ne pas le confondre avec l'if qui, lui, est très toxique ! | | | | | | |
| **Eucalyptus** *Eucalyptus globulus* | Antiseptique, expectorante, décongestionnante anti-inflammatoire | Bronchite, toux, asthme, pharyngite, laryngite, rhinite | Feuilles | Infusion Pastilles | Toute l'année | Rivages méditerranéens |
| À noter : l'eucalyptus est contre-indiqué pendant la grossesse. | | | | | | |
| **Grande mauve** *Malva sylvestris* | Émolliente, pectorale | Rhume, bronchite, angine, asthme | Fleurs | Pastilles | Mai-août | Bords des chemins, prairies |
| **Menthe poivrée** *Mentha piperita* | Antihistaminique, antiseptique, purifiante | Rhume, rhinite allergique, nez bouché, mauvaise haleine | Feuilles | Infusion | Toute l'année | Cultivée en Europe |
| **Plantain** *Plantago lanceolata* | Antihistaminique, anti-inflammatoire | Allergies saisonnières, asthme, bronchite chronique | Feuilles | Teinture de la plante après un court séchage (2-3 jours) | Toute l'année | Prairies, bords des chemins |
| À noter : les feuilles s'emploient fraîches pour être efficaces. Laissez les sécher seulement 2-3 jours avant de les transformer. | | | | | | |
| **Ronce** *Rubus fruticosus* | Astringente | Angine, inflammation de la gorge | Jeunes feuilles | Pastilles | Printemps | Haies, buissons, bois |
| **Sauge officinale** *Salvia officinalis* | Antibactérienne, antifongique, anti-inflammatoire | Affections buccales, angine, gingivite, aphtes | Feuilles | Infusion | Toute l'année | Région méditerranéenne |
| À noter : la sauge est contre-indiquée pendant la grossesse et l'allaitement, et en cas de cancer hormono-dépendant. | | | | | | |
| **Thym serpolet** *Thymus serpyllum* | Antiseptique, expectorant | Rhume, bronchite, asthme | Tiges florales | Infusion | Juin-août | Prés et friches ensoleillés |

## Les plantes du système digestif

| | Propriétés | Indications | Parties utilisées | Transformation | Récolte | Habitat |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Gentiane jaune** *Gentiana lutea* | Apéritive, tonique digestive | Anémie, fatigue, indigestion | Racines | Sirop (à partir de la décoction) | Août-novembre | Pâturages subalpins |
| À noter : attention à ne pas la confondre avec le vératre qui est très toxique ! De plus, veillez à ne prélever qu'une petite partie de la racine, car la gentiane a une croissance lente (elle met une dizaine d'années à pousser). | | | | | | |
| **Gingembre** *Zingiber officinale* | Antinauséeuse, tonique, digestive | Nausées, paresse digestive | Racines | Pastilles | Toute l'année | Cultivé dans l'Asie du Sud-Est |
| **Menthe poivrée** *Mentha piperita* | Digestive, carminative, antispasmodique | Nausées, mal des transports, ballonnements, crampes d'estomac | Feuilles | Pastilles | Toute l'année | Cultivée en Europe |
| **Origan** *Origanum vulgare* | Antispasmodique | Digestion lente | Sommités fleuries | Sirop (à partir de l'infusion) | Juin-août | Prés et talus ensoleillés, haies |
| **Sarriette des montagnes** *Satureja montana* | Tonique, digestive, carminative | Troubles digestifs, ballonnements, paresse digestive | Feuilles | Sirop (à partir de l'infusion) | Juin-Août | Lieux secs, rocailleux et ensoleillés |
| **Sauge officinale** *Salvia officinalis* | Antalgique, digestive | Troubles digestifs, spasmes, ballonnements | Feuilles | Sirop (à partir de l'infusion) | Toute l'année | Région méditerranéenne |
| À noter : contre-indiqué pendant la grossesse et l'allaitement, et en cas de cancer hormono-dépendant. | | | | | | |

## Les plantes dépuratives et drainantes

| | Propriétés | Indications | Parties utilisées | Transformation | Récolte | Habitat |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Grande bardane** *Arctium lappa* | Dépurative, détoxifiante au niveau cutané | Foie et reins fatigués, surchargés en toxines ; problèmes cutanés | Racines | Teinture de la racine après un court séchage (2-3 jours) | Novembre-avril | Décombres, bords des chemins |
| À noter : les racines s'emploient fraîches pour être efficaces. Laissez les sécher seulement 2-3 jours avant de les transformer. | | | | | | |
| **Pissenlit officinal** *Taraxacum officinale* | Dépurative, diurétique | Rétention d'eau, œdème | Feuilles et racines | Teinture | Toutes l'année | Prairies, bords des chemins |
| À noter : le pissenlit est contre-indiqué pendant la grossesse et l'allaitement, et en cas de maladie cardiaque et/ou rénale. | | | | | | |

## Les plantes du système hormonal

| | Propriétés | Indications | Parties utilisées | Transformation | Récolte | Habitat |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Achillée millefeuille** *Achillea millefolium* | Antalgique, emménagogue (c'est-à-dire qui provoque ou régularise le cycle menstruel) | Absence de règles, douleurs liés aux règles, cycles irréguliers | Sommités fleuries | Infusion | Avril-octobre | Prairies, bords des chemins |
| **Sauge** *Salvia officinalis* | Antispasmodique, emménagogue | Absence de règles, douleurs liés aux règles, troubles de la ménopause | Feuilles | Infusion | Toute l'année | Région méditerranéenne |
| À noter : les femmes enceintes et allaitante ainsi que les personnes ayant souffert ou souffrant de cancer hormonodépendant ne doivent pas consommer de sauge. | | | | | | |
| **Souci officinal** *Calendula officinalis* | Emménagogue | Absence de règles, douleurs liés aux règles | Fleurs | Infusion | Avril-octobre | Région méditerranéenne |

## Les plantes pour les muscles et les articulations

| | Propriétés | Indications | Parties utilisées | Transformation | Récolte | Habitat |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Cassissier** *Ribes nigrum* | Anti-inflammatoire, antalgique | Rhumatismes, arthrose, mauvaise circulation veineuse | Feuilles | Infusion | Printemps, avant la floraison | Cultivée en Alsace et ailleurs en Europe |
| **Grande ortie** *Urtica dioica* | Antirhumatismale, anti-inflammatoire, antalgique | Articulations douloureuses | Feuilles | Infusion | Toute l'année | Talus, décombres, bords des chemins |
| **Reine-des-prés** *Filipendula ulmaria* | Antirhumatismale, antispasmodique | Rhumatismes, arthrite, crampes, courbatures | Fleurs | Infusion | Juin-août | Lieux humides, bords des ruisseaux |
| À noter : la reine-des-prés est contre-indiquée si vous êtes sensibles aux salicylates (aspirine) et en cas de prise d'anticoagulant. | | | | | | |

## Les plantes pour la tête

| | Propriétés | Indications | Parties utilisées | Transformation | Récolte | Habitat |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Grande camomille** *Tanacetum parthenium* | Antalgique, antimigraineuse | Migraine | Fleurs | Infusion | Juin-août | Friches, jardins |
| À noter : contre-indiqué pendant la grossesse, et en cas de prise d'anticoagulant. | | | | | | |
| **Menthe** *Mentha piperita* | Antalgique | Migraine | Feuilles | Infusion | Toute l'année | Cultivée en Europe |
| **Romarin** *Salvia rosmarinus* | Antalgique, stimulant | Migraine, vertiges, surmenage | Feuilles, sommités fleuries | Infusion | Toute l'année | Maquis, garrigue |

## Les plantes pour les yeux

| | Propriétés | Indications | Parties utilisées | Transformation | Récolte | Habitat |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Bleuet** *Centaurea cyanus* | Apaisant, adoucissant, anti-inflammatoire | Irritations, inflammation oculaire, conjonctivite | Fleurs | Infusion | Juin-août | Champs |
| **Petite camomille** *Matricaria chamomilla* | Apaisant, anti-inflammatoire, antibactérienne | Irritations, inflammation des paupières, conjonctivite, orgelet | Fleurs | Infusion | Juin-août | Friches, bords des chemins |

# L'ART DE LA CUEILLETTE

## Les règles à respecter

► Soyez sûr·e à 100 % d'avoir bien identifié la plante et ses propriétés. Certaines familles comme les Apiacées, reconnaissables à leur inflorescence en forme d'ombelle, comprennent des espèces extrêmement toxiques et difficiles à identifier. Il est donc très important de savoir reconnaître les plantes afin d'éviter tout accident.

À noter

**La meilleure façon d'apprendre à identifier les plantes est de se rendre sur le terrain avec des spécialistes et des livres spécialisés.**

► Vérifiez systématiquement les effets indésirables et les précautions d'usage pour éviter tout désagrément lors de la cueillette. Certaines plantes sont photosensibilisantes et rendent la peau plus sensible aux UV, provoquant chez certaines personnes des brûlures inattendues.

► Évitez les plantes proches des lieux pollués tels que les bords de routes, les décharges, les champs cultivés en non-bio, les prés d'animaux d'élevage… Attention également aux

zones de déjections des animaux (chiens, renards...) qui peuvent transmettre de graves maladies.

► Ne cueillez pas dans les zones protégées (réserves naturelles, parcs nationaux, ZNIEFF…), ni dans les terrains privés sans l'accord des propriétaires.

► Ne prélevez pas les plantes protégées, rares, isolées, en nombre très restreint ou malades.

► Ne cueillez pas plus d'un tiers de la station et laissez les plants les plus forts pour que leur cycle de vie et leur rôle dans l'écosystème ne soient pas entravés.

► Prélevez uniquement les parties dont vous avez besoin en cueillant délicatement les plantes une à une, en les saisissant entre l'ongle du pouce et l'index ou avec des outils appropriés pour éviter de les déraciner.

► Pour les racines comme la gentiane ou la bardane, prélevez seulement une partie des racines et laissez le reste en place en prenant soin de reboucher le trou.

À noter

**Un bon prélèvement c'est lorsque le passage du cueilleur ou de la cueilleuse ne se remarque pas !**

## Les périodes de cueillette

Pour cueillir la plante à la bonne période, il faut prendre en compte le rythme naturel de son développement. Ce moment optimal varie selon les espèces, les régions, mais il dépend aussi de la partie de la plante que l'on souhaite récolter.

► Les racines se récoltent de l'automne au printemps, c'est-à-dire après que la plante y a accumulé ses réserves et avant que ces dernières soient mobilisées.

► Les feuilles se récoltent au moment de leur plein développement, mais avant la formation des boutons floraux qui diminue leur teneur en principes actifs.

► Les fleurs se ramassent juste avant le plein épanouissement et la fécondation.

► Les sommités fleuries, c'est-à-dire la partie haute de la tige qui porte les fleurs et les feuilles, se cueillent au début de l'épanouissement des premières fleurs.

► Les graines doivent être récoltées à complète maturité, quand la plante commence à se dessécher.

► Les cynorhodons se récoltent après les premières gelées, quand ils sont devenus mous.

## Les bonnes conditions pour cueillir

► Il est préférable de récolter par temps sec et chaud. Les plantes mouillées s'altèrent et perdent ainsi toute valeur thérapeutique.

► Le matin est le plus favorable, après que la rosée s'est évaporée, ou le soir avant la fraîcheur.

► Il faut éviter de récolter les plantes aromatiques exposées en plein soleil, car celui-ci aura évaporé une partie de leur essence.

## Le séchage

Le séchage permet de conserver les plantes sur le long terme afin d'en bénéficier tout au long de l'année. Les différentes parties de la plante reçoivent un traitement spécifique.

► **Les racines** doivent être lavées avec soin, essuyées puis coupées en tranches avant d'être mises à sécher.

► **Les feuilles,** une fois débarrassées de leurs tiges, seront disposées sur des claies ou des cagettes à l'ombre, dans un endroit chaud, sec et bien ventilé. Vous pouvez aussi suspendre les plantes entières en bouquets sur un fil à l'abri de la lumière.

Dans les régions humides, vous pouvez les faire sécher au four très doux à environ 35° C, en laissant la porte du four

entrouverte.

► **Les fleurs** et les sommités fleuries sont plus délicates. Le mieux est de les déposer bien éparpillées sur des claies ou des cagettes placées à l'abri de la lumière, dans un endroit chaud (20- 25° C), sec et bien ventilé.

► **Les graines et les cynorhodons** doivent être séchés à l'air libre sur du papier et remués régulièrement.

À noter

**Pour éviter de gaspiller des plantes encore exploitables, vous pouvez procéder à ce petit test organoleptique :**

**1. Inspection visuelle**

**• La plante a-t-elle conservé ses couleurs d'origine ?**

**• Repérez-vous la présence de moisissures ou de petites bêtes ?**

**2. Inspection olfactive**

**• La plante sent-elle toujours aussi bon ?**

**3. Inspection gustative**

**• Procédez à une infusion ou à une décoction. La plante a-t-elle toujours autant de goût ?**

**Si la réponse est « oui » aux trois tests, il est probable que votre plante soit encore bonne à être consommée.**

## La conservation

Les plantes séchées doivent ensuite être rangées séparément dans des boîtes, des sacs en papier kraft ou des bocaux en verre étiquetés avec le nom de la plante et la

date de récolte. Les récipients sont à conserver dans un lieu sec, frais et à l’abri de la lumière.

La plupart des plantes se gardent environ 1 an. Cependant, il n’y a pas de règle universelle. La mélisse, par exemple, aura probablement perdu tous ses arômes et ses actifs au bout de 6 mois. D’autres plantes, en revanche, semblent toujours parfumées, colorées et efficaces au bout de 2 ans.

# LES INGRÉDIENTS

## Les solvants

Les solvants sont des liquides qui permettent d'extraire les principes actifs des plantes sans les détériorer. Dans cet ouvrage, nous utiliserons principalement l'eau et l'alcool.

► **L'eau,** qui a un fort pouvoir de dissolution, fait partie des meilleurs solvants que l'on puisse employer. En outre, elle a l'avantage d'être facilement disponible. À noter qu'une eau trop dure, c'est-à-dire trop riche en minéraux, perd son pouvoir d'extraction. Pour une extraction optimale, vous pouvez utiliser une eau distillée, de l'eau de pluie ou bien une eau minérale peu chargée. Ce solvant permet de préparer les infusions et les décoctions pour nos tisanes, bains, sprays et inhalations.

► **L'alcool** est également un excellent solvant. Il permet d'extraire les principes actifs de manière efficace et ainsi d'obtenir des préparations très concentrées. C'est également un bon conservateur, qui stabilise les préparations dans le temps. Nous l'utiliserons pour nos teintures de plantes sèches obtenues par macération. Il faudra alors vous procurer un alcool autour de 45°, disponible facilement dans le commerce. Les alcools de fruits, l'eau-de-vie de marc de raisin, la vodka ou encore le rhum feront très bien l'affaire.

## Les produits sucrants

Ils ont deux fonctions : d'une part, ils permettent de masquer le goût désagréable de certaines plantes (leur amertume, par exemple) ; et d'autre part, de conserver la préparation plus longtemps. Nous les utiliserons pour confectionner sirops et pastilles.

► **Le sucre** à l'avantage d'être peu coûteux mais doit être utilisé en quantité suffisante si l'on souhaite éviter la propagation des bactéries. Les préparations de pharmacie utilisent du sucre blanc raffiné, considéré comme le plus pur car il ne contient pas de débris susceptibles d'entraîner des dépôts. Pour nos préparations maison, peu importe s'il y du dépôt, tant que les substances utilisées sont bonnes pour la santé. Je vous conseille donc d'utiliser du sucre de canne blond non raffiné et de préférence bio.

► **Le miel** est un édulcorant naturel, idéal pour sucrer agréablement nos préparations. Par rapport au sucre, il a l'avantage d'avoir un indice glycémique plus sain. Riche en minéraux, en vitamines et en antioxydants, il présente également de nombreux bienfaits pour l'organisme. Si vous souhaitez privilégier le miel dans vos préparations, je vous conseille de vous en procurer chez un petit producteur, car ceux que l'on trouve dans les supermarchés ne sont ni plus ni moins que du sirop de sucre aromatisé au miel.

Vous pouvez sans problème remplacer le sucre par le même poids en miel. En effet, celui-ci a beau être composé de 25 % d'eau en moyenne, il possède également de puissantes vertus antibactériennes qui en font un excellent conservateur.

## Les excipients naturels

Différent du principe actif, l'excipient confère au produit final une certaine consistance ou des caractéristiques gustatives particulières.

Dans cet ouvrage, nous utiliserons des poudres de plantes, qui nous serviront à confectionner des pastilles qui ne collent pas et au goût agréable.

Les deux poudres suivantes sont intéressantes, car, outre leur fonction d'excipient, elles permettent de renforcer l'action des pastilles :

► **La poudre de guimauve :** riche en mucilages, qui protègent les muqueuses, elle permet de rendre plus agréable la consommation des pastilles. Elle renforce également leur action grâce à ses vertus adoucissante, émolliente et antitussive.

► **La poudre de réglisse :** avec son goût agréablement sucré et ses vertus expectorante et adoucissante, la poudre de réglisse facilite la respiration et apaise les estomacs.

Vous les trouverez facilement en herboristerie.

# LES TYPES DE PRÉPARATIONS

Selon sa nature, sa composition chimique ou même son goût, chaque plante nécessite une préparation spécifique si l'on souhaite extraire ses principes actifs de façon optimale et/ou faciliter sa prise.

## Les infusions et les décoctions

Ces deux méthodes permettent de bénéficier rapidement des bienfaits des plantes de manière simple et économique. Seul inconvénient, les préparations obtenues ne se conservent pas longtemps. Il est donc nécessaire de les renouveler à chaque prise.

► C'est à partir de cette méthode que nous préparerons nos **tisanes.** En plus de vous faire bénéficier des principes actifs d'une ou plusieurs plantes, ces boissons thérapeutiques favorisent l'hydratation ainsi que le drainage et l'évacuation des déchets.

► Nous pourrons également confectionner **bains** et **sprays,** parfaits pour désinfecter en douceur et apaiser les inflammations et les muqueuses irritées.

► De plus, la chaleur de l'eau permet aux huiles essentielles contenues dans les plantes aromatiques de s'évaporer en partie. **En inhalation,** les vapeurs qui

montent directement dans le nez pourront aider à libérer les voies respiratoires ou à soulager un mal de tête.

## Les teintures

Les teintures, obtenues à partir de la macération de plantes dans de l'alcool, sont des préparations très concentrées et de longue conservation. Quelques gouttes dans un fond d’eau suffisent pour bénéficier de toutes les vertus de la plante.

Conditionnées dans de petites fioles munies d’un compte-gouttes, elles ont l’avantage d'être prêtes à l’emploi et peuvent vous accompagner partout.

## Les sirops

Les sirops permettent d’obtenir des préparations au goût agréable, ce qui est pratique pour les palais sensibles ou pour les enfants qui ont souvent du mal à boire des tisanes. Par leur teneur en sucre, les sirops ont l’avantage de se conserver plus longtemps. Leur caractère sirupeux permettra d'apaiser les gorges irritées.

## Les pastilles

Elles sont un moyen pratique d'absorber une plante préalablement réduite en poudre, en particulier lorsque cette poudre est trop forte ou trop âcre pour être consommée telle quelle. Tout comme les teintures, les pastilles ont l’avantage d’être prêtes à l’emploi et peuvent vous accompagner partout.

# LE MATÉRIEL

## Pour la récolte

► 1 sac en tissu ou en papier, ou un panier en osier
► Des ciseaux, 1 couteau ou 1 serpette, 1 sécateur
► 1 gouge ou 1 pelle, pour les racines profondes
► Des claies, des cagettes ou de la ficelle pour sécher les plantes

## Pour la fabrication

### POUR LE DOSAGE

► Une balance de précision à 0,01 g

### POUR LA PRÉPARATION

► Infusions : des bocaux en verre munis de couvercles ou une théière
► Teintures : des bocaux en verre à fermeture hermétique
► 1 bain-marie
► 1 blender
► 1 moulin à légumes
► Éventuellement 1 mixeur ou 1 moulin à café pour les racines trop dures

### POUR LA FILTRATION

► 1 passoire
► 1 chinois
► Des filtres à café
► 1 mousseline

### POUR LE CONDITIONNEMENT ET L'UTILISATION

► 1 petit entonnoir pour le remplissage des fioles
► 1 grand entonnoir pour les bouteilles

► Sirops : des bouteilles en verre à fermeture hermétique

► Teintures : des bouteilles et flacons en verre teinté munis de compte-gouttes

► Sprays : 1 flacon en verre teinté avec pompe à spray

► Inhalations : 1 bol et 1 serviette éponge, ou 1 inhalateur

# LA CONSERVATION

## La stérilisation des contenants

Afin d’optimiser la durée de conservation de vos produits, il est d'usage de les nettoyer et de stériliser pots, bouteilles et flacons dans de l'eau bouillante. Pour cela, portez une marmite d'eau à ébullition, puis immergez les contenants vides pendant une vingtaine de minutes. Récupérez-les encore chauds avec une pince, posez-les, ouverture vers le bas, sur un linge propre sans les essuyer et laissez-les sécher à l'air libre. Une fois que vos contenants sont bien secs, vous pouvez procéder au conditionnement.

## L’autopasteurisation

Pour les sirops, nous aurons recours à l’autopasteurisation, qui consiste à verser la préparation dans son contenant sans attendre qu'elle refroidisse. Remplissez chaque bouteille à ras bord et fermez aussitôt. Ensuite, retournez-les et laissez refroidir. Cette méthode permet d’éliminer les dernières bactéries restées dans les poches d'air et prolonge la conservation jusqu’à un an. Un petit son à l’ouverture atteste de la réussite du procédé.

Après ouverture, vous pourrez conserver le sirop 1 mois au réfrigérateur.

## La durée de conservation

Les préparations de cet ouvrage ont des durées de conservation qui varient selon leur mode de transformation. Celles à base d'eau, comme les infusions et les décoctions, ne se gardent pas car les bactéries s'y propagent très rapidement. Les préparations à base d'alcool ou à forte teneur en sucre se conservent beaucoup plus longtemps.

► **Les infusions et les décoctions :** 48 heures au réfrigérateur

► **Les teintures :** 2 ans dans un endroit frais, sec et à l'abri de la lumière

► **Les sirops :** 1 an dans des bouteilles stérilisées à fermeture hermétique, puis 1 mois au réfrigérateur après ouverture

► **Les pastilles :** 1 mois

► **Les pâtes de fruits :** 2 semaines

► **Les jus frais** se consomment tout de suite après l'extraction

N'hésitez pas à vous débarrasser des produits présentant une odeur, une couleur ou une consistance douteuse, ou toute autre trace d'altération.

# LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Mise en garde

**• Ce livre ne remplace en aucun cas une consultation médicale. Dans de nombreux cas, celle-ci est nécessaire, ne serait-ce que pour être certain·e de poser le bon diagnostic.**

**• Les recettes présentées dans ce livre ne se substituent pas à un traitement médical. Si vous en suivez un, respectez toujours la prescription de votre médecin. Vous pouvez bien sûr utiliser ces préparations en accompagnement ou en complément, après avoir soigneusement vérifié les possibles interactions avec vos médicaments.**

**• En cas de doute, surtout s'il concerne un enfant, une femme enceinte, une personne âgée ou fragile, demandez systématiquement conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.ne.**

## Respectez les doses et la fréquence des prises.

► Souvent considérées comme douces et inoffensives, les plantes contiennent des principes actifs puissants qui doivent inciter à la vigilance.

Comme le disait le médecin et alchimiste Paracelse : « Tout est poison, rien n'est poison, c'est la dose qui fait le poison. »

## Vérifiez les interactions avec les médicaments pris simultanément.

► Comme tout produit actif, les plantes peuvent interagir avec les médicaments, soit en diminuant leur efficacité, soit en les amplifiant (risque de toxicité). Par exemple, **la reine-des-prés** ou **la grande camomille,** aux vertus anticoagulantes, ne doivent pas être prises avec un médicament ayant le même effet. **Le millepertuis,** quant à lui, inhibe l'action d'un certain nombre de médicaments comme les antidépresseurs, les contraceptifs oraux (pilules), et certains traitements contre le VIH ou les cancers.

## Soyez vigilant·e pendant la grossesse.

► Les plantes contenant des phyto- œstrogènes, comme la sauge offici- nale, sont à proscrire, car elles ont un effet abortif. On ne conseille pas non plus leur utilisation pendant l'allaitement, car elles peuvent réduire la production de lait. Évitez également les plantes aux vertus laxatives, dépuratives et diurétiques fortes. En cas de doute, rapprochez-vous de votre sage-femme ou de votre médecin.

## Renseignez-vous sur les effets indésirables.

► Les personnes souffrant ou ayant souffert d'un **cancer hormonodépendant** doivent éviter de consommer des **plantes contenant des phyto- œstrogènes** comme la sauge pour éviter tout risque d'aggravation ou de récidive.

► Si vous faites une **cure sur plusieurs jours,** sachez qu'elle peut provoquer quelques petits désagréments. Les

**plantes dépuratives** peuvent devenir irritantes pour la muqueuse intestinale et déclencher des diarrhées. Les **plantes diurétiques,** quant à elles, sont susceptibles de vous assécher et de vous fatiguer davantage. Si vous avez naturellement la peau sèche ou bien si vous vous sentez faible, évitez-les.

Si vous rencontrez ce genre d'effets, il est probable que les plantes choisies soient trop fortes ou pas adaptées. Arrêtez la cure, puis retentez-en une nouvelle, soit en réduisant les quantités, soit en optant pour des plantes plus douces.

► Les Apiacées ou le millepertuis sont des plantes **photosensibilisantes,** c'est-à-dire qu'elles vont rendre votre peau plus sensible aux UV. Vous devrez donc éviter de vous exposer au soleil après leur prise.

# Les fiches pratiques

INFUSION : 3 À 10 MIN

DÉCOCTION : 15 À 30 MIN

2 JOURS AU RÉFRIGÉRATEUR

# FAIRE UNE INFUSION ET UNE DÉCOCTION

## Qu’est-ce que c’est ?

► **L’infusion** consiste à verser directement sur la plante de l’eau chauffée à **80-90 °C,** et à les laisser infuser à couvert avant de filtrer. Elle est utilisée pour les **parties tendres** des plantes (feuilles, fleurs, sommités fleuries). Le temps d’infusion est de **10 minutes** en général et de **3 et 5 minutes** pour les **plantes aromatiques**.

**À noter :** une eau à 80-90 °C correspond à une eau frémissante. Au-delà de 90 °C, vous risquez de détruire les principes actifs de la plante.

► **La décoction** consiste quant à elle à plonger la plante dans de l'eau froide, puis à porter le tout à faible ébullition. Elle convient surtout aux **parties dures** (écorces, racines, tiges et graines). Le temps de décoction est de **15 minutes** en moyenne et peut être prolongé jusqu’à 30 minutes si la plante est très dure ou fibreuse.

## La préparation de la plante

La plante s'utilise fraîche ou sèche. Pour extraire un maximum de principes actifs, prenez soin de les découper en petits morceaux.

## Quelle proportion ?

► **Infusions :** en moyenne 20 g de plantes sèches ou 40 g de plantes fraîches pour 1 L d'eau

► **Décoctions :** en moyenne 30 g de plantes sèches ou 60 g de plantes fraîches pour 1 L d'eau

## Quels remèdes ?

► Tisane pour un sommeil réparateur (voir ici)

► Inhalation pour les migraines et les maux de tête (voir ici)

► Bain oculaire pour les conjonctivites et les inflammations allergiques (voir ici)

► Tisane pour les douleurs musculaires et articulaires (voir ici)

► Spray pour le nez bouché, les rhinites et les sinusites (voir ici)

► Bain de bouche pour l'hygiène bucco- dentaire (voir ici)

► Tisane pour les règles douloureuses et irrégulières, et les troubles de la ménopause (voir ici)

► Sirop pour les faiblesses immunitaires et les infections virales (voir ici)

► Sirop pour la toux sèche (voir ici)

► Sirop pour la digestion (voir ici)

# L’infusion :

**1.** Découpez finement la plante à infuser, placez-la dans un récipient et ajoutez l’eau chauffée à 80-90 °C.

**2.** Recouvrez le récipient et laissez infuser 3 à 10 minutes selon la nature de la plante.

**3.** Filtrez l’infusion à l’aide de la passoire.

# La décoction :

1. Découpez la plante le plus finement possible.

**2.** Placez-la dans une casserole, ajoutez de l’eau froide et portez à ébullition. Réduisez ensuite le feu et laissez frémir 15 minutes.

**3.** Filtrez la décoction à l’aide de la passoire.

10 MINUTES +
5 À 15 JOURS DE MACÉRATION

2 ANS

# FABRIQUER UNE TEINTURE

## Qu’est-ce que c’est ?

Une teinture est une solution liquide chargée des principes actifs d'une plante, obtenue par macération dans de l’alcool à 45°. Celle-ci dure 2 semaines en moyenne ; cependant, pour les plantes aromatiques, la durée optimale se situe entre 5 et 7 jours.

## La préparation de la plante

Dans ce procédé, la plante doit être utilisée sèche. Seules exceptions : les racines de bardane et les feuilles de plantain qui nécessitent seulement un court séchage de 2-3 jours – car elles perdent leurs vertus une fois totalement sèches.

Afin d'augmenter la surface de contact avec l’alcool et ainsi extraire plus efficacement les principes actifs, il est recommandé de découper la plante le plus finement possible.

## Quelle proportion ?

Pour la teinture de plante sèche dans un alcool à 45°, on ajoute 5 fois le poids de la plante en alcool, soit :

- 50 g de plante pour 250 g d'alcool.

## Quels remèdes ?

- Teinture pour les difficultés respiratoires et les allergies saisonnières (voir ici)
- Teinture pour une cure dépurative du foie et des reins (voir ici)
- Teinture pour la fatigue chronique (voir ici)
- Teinture pour les baisses de moral et la déprime légère (voir ici)
- Teinture pour la rétention d'eau (voir ici)

**1.** Coupez la plante le plus finement possible.

**2.** Pesez la plante et placez-la dans un bocal en verre à fermeture hermétique.

**3.** Ajoutez 5 fois son poids en alcool. Fermez ensuite le bocal et placez-le dans l’obscurité pendant 15 jours (5 à 7 jours si c’est une aromatique). Secouez-le de temps en temps.

**4.** Au bout de 2 semaines, pressez et filtrez la préparation à l’aide d’une mousseline et d’un filtre à café posé sur un entonnoir. Stockez dans une bouteille en verre teintée, étiquetée avec le nom de la plante et la date

**5.** Pour faciliter la prise, remplissez au fur et à mesure de vos besoins un flacon en verre teinté muni d'un compte-gouttes.

Conseil

**Au moment du filtrage (étape 4), aidez-vous de la mousseline pour presser la préparation avec vos mains afin d'extraire au mieux la teinture.**

25 MINUTES
PLUSIEURS SEMAINES

1 AN PUIS
1 MOIS AU
RÉFRIGÉRATEUR

# PRÉPARER UN SIROP

## Qu'est-ce que c'est ?

Le sirop est une préparation aqueuse à base de plantes, qui a été concentrée et fortement sucrée.

## La préparation de la plante

Le sirop se prépare en général à partir d'une infusion ou d'une décoction de plantes fraîches, sèches, ou d'un mélange des deux (voir fiche pratique ici).

► Pour le **sirop d'épicéa**, je vous propose d'essayer la recette traditionnellement pratiquée en montagne. Nous utiliserons les bourgeons frais et nous ajouterons le même volume en sucre. Ensuite, c'est le soleil qui fera le reste.

Vous pouvez tout à fait utiliser ce procédé pour toute autre plante fraîche.

## Quelle proportion ?

La recette d'un sirop en pharmacie nous contraint d'ajouter au liquide 2 fois son volume en sucre. Cependant, pour baisser l'indice glycémique de votre sirop tout en

maintenant une saturation suffisante pour la conservation, je vous propose d'utiliser 75 % du poids du liquide en sucre, soit :

► 225 g de sucre (ou de miel) pour 300 g d'infusion ou de décoction.

## Quels remèdes ?

► Sirop pour les faiblesses immunitaires et les infections virales (voir ici)

► Sirop pour la toux sèche (voir ici)

► Sirop pour la toux grasse et les bronchites (voir ici)

► Sirop pour la digestion (voir ici)

### Astuces de conservation

**• Vous pouvez ajouter au sirop une cuillère à soupe de rhum à 50 ° ou le jus d'½ citron par 100 ml de sirop obtenu. L'alcool et l'acidité limitent la propagation des bactéries.**

**• Stockez votre sirop dans des bouteilles de petite taille afin de ne pas exposer une trop grande quantité à l'air chaque fois que vous ouvrez la bouteille.**

## Méthode simple

**1.** Pesez votre infusion ou votre décoction. Placez-la au bain-marie, puis ajoutez 75 % de son poids en sucre.

**2.** Chauffez et mélangez jusqu’à ce que le sucre soit complètement dissous. Pour une texture plus sirupeuse, prolongez cette étape de 5 à 10 minutes.

**3.** Versez le sirop chaud dans des bouteilles stérilisées. Refermez-les, retournez-les et laissez refroidir. Étiquetez avec le nom de la plante et la date et stockez à l'abri de la lumière.

## Recette traditionnelle

**1.** Dans un bocal en verre à fermeture hermétique, alternez des couches de plantes fraîches et des couches de sucre.

**2.** Fermez le bocal et placez-le sur le rebord d’une fenêtre exposé au soleil jusqu’à ce que le sucre soit totalement dissous.

**3.** Une fois le sucre dissous, à l’aide d’une passoire et d’un entonnoir, filtrez et versez le sirop dans des bouteilles stérilisées. Étiquetez (nom de la plante et date) et stockez au réfrigérateur.

20 MINUTES 1 MOIS AU FRAIS

# CONFECTIONNER DES PASTILLES

## Qu’est-ce que c’est ?

Les pastilles sont de petits morceaux de pâte séchée, fabriqués à partir d’un mélange de poudres de plantes et de miel. Elles se laissent fondre dans la bouche, ce qui permet aux principes actifs d’être diffusés lentement.

## La préparation de la plante

Pour confectionner des pastilles, vous devez réduire la plante en poudre. Celle-ci doit donc être totalement sèche. En principe, il vaut mieux réaliser cette opération au dernier moment, car la plante en poudre est plus vulnérable à l'oxydation. Pour cela, vous pouvez utiliser un blender – ou un moulin à café pour les parties les plus dures.

## Quelle proportion ?

- 15 g de poudre de plantes
- 20 g de miel
- Environ 1 cuillerée à soupe d’excipient naturel pour la finition (poudre de réglisse ou de guimauve par exemple).

### Conseil

**Prévoyez un peu plus de poudre de plantes et de miel de façon à pouvoir réajuster la consistance de la pâte. Si cette dernière s'effrite, ajoutez un peu de miel ; et un peu de poudre si, à l'inverse, elle devient trop collante.**

## Quels remèdes ?

► Pastilles pour les nausées et le mal des transports (voir ici).
► Pastilles pour les irritations et les maux de gorge (voir ici).
► Pastilles pour l'anxiété et la nervosité (voir ici).

### Astuce

**À l'étape 1, vous pouvez tamiser la poudre de plante à l'aide d'une passoire pour qu'elle soit la plus fine possible.**

1. Réduisez la plante en poudre à l’aide d’un blender.

**2.** Faites chauffer le miel au bain-marie pour le fluidifier.

**3.** Mettez la poudre de plantes dans un bol et ajoutez le miel petit à petit. Mélangez à la cuillère jusqu’à former une pâte.

**4.** Travaillez ensuite la pâte à la main sur un plan de travail et formez un boudin d’environ 1 cm de diamètre.

**5.** À l’aide d’un couteau, coupez des lamelles de 1 cm d’épaisseur.

**6.** Formez de petites boules, puis enrobez-les d’un excipient naturel en poudre afin qu’elles ne collent plus. Stockez les pastilles au frais, dans une boîte étiquetée avec le nom de la plante et la date.

# Les recettes

**INFUSIONS DÉCOCTIONS** **10 MINUTES** **2 JOURS** AU RÉFRIGÉRATEUR **Pendant la grossesse (aspérule)**

# TISANE POUR UN SOMMEIL RÉPARATEUR

## Sédative, apaisante

L'**aspérule odorante** et le **coquelicot** sont deux plantes sédatives utilisées pour lutter contre l'anxiété et aider le corps et l'esprit à se détendre. Légèrement narcotiques, elles facilitent rapidement l'endormissement en cas d'insomnie. L'infusion de coquelicot, qui est une plante très douce, est particulièrement adaptée aux personnes âgées et aux enfants

### FICHE PRATIQUE :

► N° 1 (Infusion voir ici)

### MATÉRIEL :

1 balance de précision, 1 couteau, 1 récipient en verre muni d'un couvercle ou 1 théière, 1 bouilloire, 1 passoire

### INGRÉDIENTS POUR 1 L (3 GRANDES TASSES) :

10 g de sommités fleuries (séchées) d'aspérule odorante
10 g de pétales (séchés) de coquelicot
1 L d'eau
Miel (optionnel)

**1.** Découpez finement les plantes à infuser, placez-les dans le récipient ou la théière, et versez l'eau chauffée à 80-90 °C.

**2.** Recouvrez et laissez infuser 10 minutes.

**3.** Filtrez à l'aide de la passoire.

**4.** Ajoutez éventuellement le miel, selon votre goût.

## COMMENT L'UTILISER ?

► Pour faciliter l'endormissement : buvez 1 tasse juste avant de vous coucher.

► En cas d'anxiété : buvez jusqu'à 3 tasses par jour.

À noter

**Veillez à bien faire sécher l'aspérule odorante car, si elle moisit, elle peut causer de graves hémorragies internes.**

**INFUSIONS DÉCOCTIONS**

**5 MINUTES**

**2 JOURS** AU RÉFRIGÉRATEUR

**Pendant la grossesse. En cas de prise d'anticoagulant**

# INHALATION POUR LES MIGRAINES ET LES MAUX DE TÊTE

## Antalgique, rafraîchissante, apaisante

La **menthe poivrée**, rafraîchissante et apaisante, est incontournable en cas de maux de tête. En l'associant à la **grande camomille** et au **romarin,** aux vertus antalgiques remarquables, on obtient un bain d'inhalation qui aide à anesthésier la douleur et apporte un soulagement immédiat.

## FICHE PRATIQUE :

► N° 1 (Infusion voir ici)

## MATÉRIEL :

1 balance de précision, 1 couteau, 1 récipient en verre muni d'un couvercle ou 1 théière, 1 bouilloire, 1 passoire, 1 bol et 1 serviette éponge ou un inhalateur

## INGRÉDIENTS POUR 1 BOL :

2 g de feuilles (séchées)de menthe poivrée

2 g de feuilles ou de sommités fleuries (séchées) de romarin

2 g de fleurs (séchées) de grande camomille

300 ml d'eau

**1.** Découpez finement les plantes à infuser, placez-les dans le récipient ou la théière, et versez l'eau chauffée à 80-90 °C.

**2.** Couvrez et laissez infuser 5 minutes.

**3.** Filtrez à l'aide de la passoire tout en la versant dans le bol ou l'inhalateur. Attendez 1 à 2 minutes avant de commencer votre inhalation, car des vapeurs encore trop chaudes risqueraient de brûler vos voies respiratoires.

## COMMENT L'UTILISER ?

► Positionnez votre visage au-dessus du bol, puis posez la serviette sur votre tête (celle-ci doit être assez grande pour isoler entièrement votre tête). Pour une séance plus confortable, vous pouvez aussi utiliser un inhalateur.

► Si vous vous sentez oppressé, soulevez la serviette afin de laisser passer l'air.

► Procédez ainsi 5 à 10 minutes 1 à 2 fois par jour maximum.

**INFUSIONS**
**DÉCOCTIONS**

**10 MINUTES**

**2 JOURS** AU RÉFRIGÉRATEUR

# BAIN OCULAIRE POUR LES CONJONCTIVITES ET LES INFLAMMATIONS ALLERGIQUES

## Apaisant, antibactérien, anti-inflammatoire

Dédiée à un usage externe, cette infusion de **bleuet** et de **camomille** est idéale pour traiter les affections oculaires. Ses propriétés apaisantes et anti-inflammatoires soulagent les yeux irrités, les rougeurs et le gonflement des paupières. Elle est également antibactérienne et soigne efficacement les conjonctivites.

### FICHE PRATIQUE :

► N° 1 (Infusion voir ici)

### MATÉRIEL :

1 balance de précision, 1 couteau, 1 récipient en verre muni d'un couvercle ou 1 théière, 1 bouilloire, 1 passoire

### INGRÉDIENTS POUR 1 TASSE:

3 g de fleurs (séchées) de bleuet
2 g de fleurs (séchées) de camomille romaine
250 ml d'eau

1. Découpez finement les plantes à infuser, placez-les dans le récipient ou la théière, et versez l'eau chauffée à 80-90 °C.
2. Couvrez et laissez infuser 10 minutes.
3. Filtrez à l'aide de la passoire.
4. Laissez tiédir avant usage.

## COMMENT L'UTILISER ?

► Après avoir laissé suffisamment refroidir l'infusion, vous pouvez imbiber des disques de coton ou de tissu, et les appliquer sur vos yeux fermés pendant une dizaine de minutes.

► Renouvelez l'opération 2 à 3 fois par jour, si nécessaire.

À noter

**Lorsque vous appliquez une infusion sur vos yeux, veillez toujours à avoir les paupières fermées afin d'éviter tout contact direct.**

**INFUSIONS DÉCOCTIONS**

**10 MINUTES**

**2 JOURS** AU RÉFRIGÉRATEUR

**Personnes sensibles aux salicylates (aspirine) En cas de prise d'anticoagulant**

# TISANE POUR LES DOULEURS MUSCULAIRES ET ARTICULAIRES

## Antalgique, antirhumatismale, anti-inflammatoire

Idéale après une activité physique intense, cette tisane à la **reine-des-prés,** au **cassis** et à l'**ortie** soulage les courbatures, les crampes musculaires et les articulations douloureuses. Elle apaise tout aussi efficacement les inflammations et les douleurs causées par les rhumatismes.

### FICHE PRATIQUE :

► N° 1 (Infusion voir ici)

### MATÉRIEL :

1 balance de précision, 1 couteau, 1 récipient en verre muni d'un couvercle ou 1 théière, 1 bouilloire, 1 passoire

### INGRÉDIENTS POUR 1 L (3 GRANDES TASSES) :

7 g de sommités fleuries (séchées) de reine-des-prés

7 g de feuilles (séchées) de cassis

6 g de feuilles (séchées) d'ortie
1 L d'eau
Miel (optionnel)

**1.** Découpez finement les plantes à infuser, placez-les dans le récipient ou la théière, et versez l'eau chauffée à 80-90 °C.

**2.** Couvrez et laissez infuser 10 minutes.

**3.** Filtrez à l'aide de la passoire.

**4.** Ajoutez éventuellement du miel, selon votre goût.

## COMMENT L'UTILISER ?

► Douleurs musculaires : buvez 1 à 3 tasses par jour.

► Rhumatismes : suivez une cure de 3 semaines à raison de 3 tasses par jour entre les repas.

À noter

**Par son action diurétique, l'ortie peut être asséchante. Sa consommation est à éviter sur le long terme en cas d'hypotension et/ou d'insuffisance rénale.**

**INFUSIONS DÉCOCTIONS** | **3 MINUTES** | **2 JOURS** AU RÉFRIGÉRATEUR | **Enfants de moins de 6 ans Pendant la grossesse**

# SPRAY POUR LE NEZ BOUCHÉ, LES RHINITES ET LES SINUSITES

## Antibactérien, décongestionnant, antihistaminique

Ce spray aromatique à l'**eucalyptus,** à la **menthe poivrée** et au **thym serpolet** aide à désinfecter et décongestionner le nez bouché en cas de rhume. Son action antihistaminique et anti-inflammatoire apaise également les irritations et l'inflammation des muqueuses de la cavité nasale en cas de rhinite ou de sinusite.

### FICHE PRATIQUE :

► N° 1 (Infusion voir ici)

### MATÉRIEL :

1 balance de précision, 1 couteau, 1 récipient en verre muni d'un couvercle ou 1 théière, 1 bouilloire, 1 passoire,
1 flacon en verre muni d'une pompe à spray nasal

### INGRÉDIENTS POUR 250 ML :

2 g de sommités fleuries (séchées) de thym serpolet
2 g de feuilles (séchées) d'eucalyptus

1 g de feuilles (séchées) de menthe poivrée
250 ml d’eau

1. Découpez finement les plantes à infuser, placez-les dans le récipient ou la théière, et versez l’eau chauffée à 80-90 °C.
2. Couvrez et laissez infuser 3 minutes.
3. Filtrez à l’aide de la passoire.
4. Laissez refroidir et versez l’infusion dans le flacon.

## COMMENT L’UTILISER ?

► Vaporisez 1 fois dans chaque narine 3 à 4 fois par jour jusqu’à amélioration.

Astuce

**Après la filtration, vous pouvez diluer 1 cuillerée à café de sel de mer dans la préparation. Il permettra de compléter l’action du spray par ses propriétés nettoyantes.**

**INFUSIONS**
**DÉCOCTIONS**

**INFUSION :**
**3 MINUTES**
**DÉCOCTION :**
**15 MINUTES**

**2 JOURS** AU RÉFRIGÉRATEUR

# BAIN DE BOUCHE POUR L'HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE

## Antiseptique, anti-inflammatoire, anesthésiant, purifiant

Les vertus antibactérienne et antifongique de la **sauge** et du **thym** favorisent une bonne hygiène bucco-dentaire au quotidien. La racine de **benoîte,** a l'étonnant goût de clou de girofle, procure le même effet anesthésiant et apaise les inflammations des gencives. La **menthe,** quant à elle, ajoute une note purifiante pour une haleine fraîche.

### FICHE PRATIQUE :

► N° 1 (voir ici)

### MATÉRIEL :

1 balance de précision, 1 couteau, 1 casserole, 1 passoire,
1 récipient en verre muni d'un couvercle ou 1 théière,
1 bouilloire

### INGRÉDIENTS POUR ENVIRON 250 ML :

1 g de sommités fleuries (séchées) de thym serpolet`
1 g de feuilles (séchées) de sauge officinale

1 g de feuilles (séchées) de menthe poivrée
2 g de racines (séchées) de benoîte
350 ml d'eau

## COMMENT L'UTILISER ?

► Après chaque brossage de dents, rincez votre bouche avec 20 ml de la préparation pendant 30 secondes, puis recrachez.

**1.** Réalisez une décoction avec les racines de benoîte : découpez-les le plus finement possible, placez-les dans la casserole et ajoutez 250 ml d'eau froide.

**2.** Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez frémir 15 minutes.

**3.** Filtrez la décoction à l'aide de la passoire et laissez refroidir.

**4.** Réalisez une infusion avec les plantes aromatiques : placez le thym émondé, la menthe et la sauge finement découpées dans le récipient ou la théière, et versez 100 ml d'eau chauffée à 80-90 °C.

**5.** Couvrez et laissez infuser 3 minutes.

**6.** Filtrez à l'aide de la passoire et laissez également refroidir.

**7.** Une fois vos deux préparations prêtes, versez-les dans une bouteille en verre.

**INFUSIONS DÉCOCTIONS** **10 MINUTES** **2 JOURS** AU RÉFRIGÉRATEUR **Pendant la grossesse et l'allaitement En cas de cancer hormonodépendant**

# TISANE POUR LES RÈGLES DOULOUREUSES ET IRRÉGULIÈRES, ET LES TROUBLES DE LA MÉNOPAUSE

## Antispasmodique, régulatrice

L'**achillée** et la **sauge** aident à réguler le cycle menstruel et soulagent les douleurs et les crampes. Pendant la ménopause, la sauge apaise les bouffées de chaleur et les sécheresses vaginales. Quant au **souc**i, il stimule le flux sanguin et permet de rétablir les règles lorsqu'elles sont absentes.

### FICHE PRATIQUE :

► N° 1 (Infusion voir ici)

### MATÉRIEL :

1 balance de précision, 1 couteau, 1 récipient en verre muni d'un couvercle ou 1 théière, 1 bouilloire, 1 passoire

### INGRÉDIENTS POUR 1 L (3 GRANDES TASSES) :

7 g de fleurs (séchées) d'achillée millefeuille

7 g de fleurs (séchées) de souci
6 g de feuilles (séchées) de sauge
1 L d’eau
Miel (optionnel)

1. Découpez finement les plantes, placez-les dans le récipient ou la théière, et versez l’eau chauffée à 80-90 °C.
2. Couvrez et laissez infuser 10 minutes.
3. Filtrez à l’aide de la passoire.
4. Ajoutez éventuellement du miel selon votre goût.

## COMMENT L’UTILISER ?

► Symptômes prémenstruels, douleurs ou troubles liés à la ménopause : buvez 1 à 3 tasses par jour, réparties au cours de la journée.

► Aménorrhée (absence de règles) : buvez 1 à 2 tasses par jour jusqu'au début des règles.

**TEINTURES** **15 JOURS** DE MACÉRATION **2 JOURS** **Enfants pendant la grossesse et l'allaitement**

# TEINTURES POUR LES DIFFICULTÉS RESPIRATOIRES ET LES ALLERGIES SAISONNIÈRES

## Antihistaminique, anti-inflammatoire

Le **plantain** est connu pour ses puissantes vertus antihistaminiques et anti-inflammatoires. Une prise quotidienne pendant les périodes d'allergies saisonnières apaise efficacement les affections pulmonaires de type asthmatique ainsi que les crises d'éternuements et les rhinites.

### FICHE PRATIQUE :

► N° 2 (voir ici)

### MATÉRIEL :

1 balance de précision, 1 couteau, 1 bocal en verre à fermeture hermétique de 500 ml, 1 mousseline, 1 filtre à café, 1 entonnoir, 1 bouteille en verre teinté de 250 ml, 1 flacon en verre teinté muni d'un compte- gouttes (optionnel)

### INGRÉDIENTS POUR 250 ML :

50 g de feuilles (après un court séchage de 2-3 jours) de plantain
250 g d'alcool à 45°

**1.** Coupez les feuilles de plantain le plus finement possible, placez-les dans le bocal et ajoutez l'alcool.

**2.** Fermez le bocal et placez-le dans l'obscurité pendant 15 jours. Secouez-le de temps en temps.

**3.** Au bout de 2 semaines, pressez et filtrez la préparation à l'aide d'une mousseline et d'un filtre à café posé sur un entonnoir.

**4.** Stockez dans la bouteille en verre teintée, étiquetée avec le nom de la plante et la date.

## COMMENT L'UTILISER ?

► Suivez un traitement préventif ou curatif pendant toute la période allergique en prenant 20 à 25 gouttes diluées dans une boisson 3 fois par jour.

► Pour faciliter la prise, remplissez au fur et à mesure de vos besoins un petit flacon en verre teinté muni d'un bouchon compte-gouttes.

**TEINTURES** **15 JOURS** DE MACÉRATION **2 JOURS** **Enfants pendant la grossesse et l'allaitement**

# TEINTURES POUR UNE CURE DÉPURATIVE DU FOIE ET DES REINS

## Dépurative, détoxifiante

La **bardane** est renommée pour ses propriétés dépuratives remarquables. Elle active les fonctions du foie et des reins, responsables de l'élimination des toxines, tout en les protégeant de l'inflammation causée par cette élimination. Elle a, de ce fait, une influence bénéfique sur la peau, notamment en cas d'eczéma ou d'acné.

### FICHE PRATIQUE :

► N° 2 (voir ici)

### MATÉRIEL :

1 balance de précision, 1 couteau, 1 bocal en verre à fermeture hermétique de 500 ml, 1 mousseline, 1 filtre à café, 1 entonnoir, 1 bouteille en verre teinté de 250 ml, 1 flacon en verre teinté muni d'un compte- gouttes (optionnel)

### INGRÉDIENTS POUR 250 ML :

50 g de racines (après un court séchage de 2-3 jours)
• 250 g d’alcool à 45°

**1.** Coupez les racines en fines rondelles, placez-les dans le bocal et versez l’alcool.

**2.** Fermez le bocal et placez-le dans l’obscurité pendant 15 jours. Secouez-le de temps en temps.

**3.** Au bout de 2 semaines, pressez et filtrez la préparation à l’aide d’une mousseline et d’un filtre à café posé sur un entonnoir.

**4.** Stockez dans la bouteille en verre teintée, étiquetée avec le nom de la plante et la date.

## COMMENT L’UTILISER ?

► En cure, 2 à 4 fois par an. Prenez 20 à 25 gouttes diluées dans une boisson 3 fois par jour pendant 3 semaines.

► Pour faciliter la prise, remplissez au fur et à mesure de vos besoins un petit flacon en verre teinté muni d’un bouchon compte-gouttes.

**TEINTURES** **15 JOURS** DE MACÉRATION **2 JOURS** **Enfants pendant la grossesse et l'allaitement**

# TEINTURES POUR LA FATIGUE CHRONIQUE

## Reminéralisante, immunostimulante

Cette teinture est idéale pour retrouver votre vitalité et tonifier votre métabolisme. Très riche en protéines, en minéraux et en vitamines, l'ortie sera votre alliée pour combler d'éventuelles carences.

### FICHE PRATIQUE :

► N° 2 (voir ici)

### MATÉRIEL :

1 balance de précision, 1 couteau, 1 bocal en verre à fermeture hermétique de 500 ml, 1 mousseline, 1 filtre à café, 1 entonnoir, 1 bouteille en verre teinté de 250 ml, 1 flacon en verre teinté muni d'un compte- gouttes (optionnel)

### INGRÉDIENTS POUR 250 ML :

50 g de feuilles (séchées) d'ortie
250 g d'alcool à 45°

À noter

**Par son action diurétique, l'ortie peut être asséchante. Sa consommation est à éviter sur le long terme en cas d'hypotension et/ou d'insuffisance rénale.**

**1.** Coupez les feuilles d'ortie le plus finement possible, placez-les dans le bocal et versez l'alcool.

**2.** Fermez le bocal et placez-le dans l'obscurité pendant 15 jours. Secouez-le de temps en temps.

**3.** Au bout de 2 semaines, pressez et filtrez la préparation à l'aide d'une mousseline et d'un filtre à café posé sur un entonnoir.

**4.** Stockez dans la bouteille en verre teintée, étiquetée avec le nom de la plante et la date.

## COMMENT L'UTILISER ?

► En cas de fatigue chronique, prenez 20 à 25 gouttes diluées dans une boisson 3 fois par jour pendant 10 jours.

► Pour faciliter la prise, remplissez au fur et à mesure de vos besoins un petit flacon en verre teinté muni d'un bouchon compte-gouttes.

**TEINTURES** **15 JOURS** DE MACÉRATION **2 JOURS** **Enfants pendant la grossesse et l'allaitement**

# TEINTURES POUR LES BAISSES DE MORAL ET LA DÉPRIME LÉGÈRE

## Antidépresseur

Connu pour son effet antidépresseur, le **millepertuis** permet de lutter contre la morosité et la mélancolie passagère. Idéale en cas de déprime saisonnière, cette teinture vous remontera la moral !

### FICHE PRATIQUE :

► N° 2 (voir ici)

### MATÉRIEL :

1 balance de précision, 1 couteau, 1 bocal en verre à fermeture hermétique de 500 ml, 1 mousseline, 1 filtre à café, 1 entonnoir, 1 bouteille en verre teinté de 250 ml, 1 flacon en verre teinté muni d'un compte- gouttes (optionnel)

### INGRÉDIENTS POUR 250 ML :

50 g de sommités fleuries (après un court séchage de 2-3 jours) de millepertuis

250 g d’alcool à 45°

À noter

**Le millepertuis est photosensibilisant. Évitez de vous exposer au soleil pendant la prise. De plus, il diminue l'effet de certains médicaments pris simultanément (contraceptifs oraux, antidépresseurs…).**

**1.** Coupez les sommités fleuries de millepertuis le plus finement possible, placez-les dans le bocal et versez l’alcool.

**2.** Fermez le bocal et placez-le dans l’obscurité pendant 15 jours. Secouez-le de temps en temps.

**3.** Au bout de 2 semaines, pressez et filtrez la préparation à l’aide d’une mousseline et d’un filtre à café posé sur un entonnoir.

**4.** Stockez dans la bouteille en verre teintée, étiquetée avec le nom de la plante et la date.

## COMMENT L’UTILISER ?

► Prendre 20 à 25 gouttes diluées dans une boisson 3 fois par jour pendant 3 semaines.

► Pour faciliter la prise, remplissez au fur et à mesure de vos besoins un petit flacon en verre teinté muni d’un bouchon compte-gouttes.

**TEINTURES** **15 JOURS** DE MACÉRATION **2 JOURS** **Enfants pendant la grossesse et l'allaitement**

# TEINTURES POUR LA RÉTENTION D'EAU

## Diurétique, dépurative

Les feuilles de **pissenlit** sont diurétiques, c'est-à-dire qu'elles vont augmenter la production de l'urine. On l'utilise donc dans les cas de rétention d'eau et d'œdème pour stimuler la circulation lymphatique et permettre d'éliminer l'excès hydrique ainsi que les déchets emprisonnés dans les tissus.

### FICHE PRATIQUE :

► N° 2 (voir ici)

### MATÉRIEL :

1 balance de précision, 1 couteau, 1 bocal en verre à fermeture hermétique de 500 ml, 1 mousseline, 1 filtre à café, 1 entonnoir, 1 bouteille en verre teinté de 250 ml, 1 flacon en verre teinté muni d'un compte- gouttes (optionnel)

### INGRÉDIENTS POUR 250 ML :

50 g de feuilles (séchées) de pissenlit
250 g d'alcool à 45°

**1.** Coupez les feuilles de pissenlit le plus finement possible, placez-les dans le bocal et versez l'alcool.

**2.** Fermez le bocal et placez-le dans l'obscurité pendant 15 jours. Secouez-le de temps en temps.

**3.** Au bout de 2 semaines, pressez et filtrez la préparation à l'aide d'une mousseline et d'un filtre à café posé sur un entonnoir.

**4.** Stockez dans la bouteille en verre teintée, étiquetée avec le nom de la plante et la date.

## COMMENT L'UTILISER ?

► Suivez une cure de 3 semaines à raison de 20 à 25 gouttes diluées dans un verre d'eau 3 fois par jour, en dehors des repas.

► Pour faciliter la prise, remplissez au fur et à mesure de vos besoins un petit flacon en verre teinté muni d'un bouchon compte-gouttes.

**SIROPS**

**25 MINUTES**

**1 AN PUIS 1 MOIS** AU RÉFRIGÉRATEUR APRÈS OUVERTURE

# SIROP POUR LES FAIBLESSES IMMUNITAIRES ET LES INFECTIONS VIRALES

## Immunostimulant, antioxydant, antiviral

Très riches en antioxydants et en vitamines, ce sirop est efficace pour fortifier votre système immunitaire et prévenir de nombreuses maladies. Les baies de **sureau** sont également réputées pour inhiber la réplication des virus et traitent remarquablement les symptômes de la grippe.

### FICHES PRATIQUES :

- N° 1 (voir ici Décoction)
- N° 3 (voir ici Méthode simple)

### MATÉRIEL :

1 balance de précision, 1 passoire, 1 bain-marie,
1 entonnoir, des petites bouteilles à fermeture hermétique d'environ 100-150 ml préalablement stérilisées

### INGRÉDIENTS POUR 300 ML ENVIRON :

300 g de décoction de baies (séchées) de sureau noir séchées

225 g de sucre blond bio (ou de miel)

## COMMENT L'UTILISER ?

► Stimuler le système immunitaire : 1 cuillerée à café 2 à 3 fois par jour.

► État grippal : 1 cuillerée à café toutes les 2 heures jusqu'à 6 fois par jour.

**1.** Réalisez une décoction avec les baies de sureau : placez 15 g de baies dans une casserole avec 500 g d'eau froide. Portez à ébullition et laissez frémir 15 minutes avant de filtrer. Afin de récupérer un maximum de matière, écrasez les baies à travers la passoire à l'aide d'une cuillère en bois.

**2.** Placez votre décoction de sureau au bain-marie et ajoutez le sucre.

**3.** Chauffez la préparation tout en mélangeant, jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissous. Pour une texture plus sirupeuse, prolongez cette étape 5 à 10 minutes.

**4.** Versez le sirop chaud dans les bouteilles. Refermez-les, retournez-les et laissez refroidir.

**5.** Étiquetez avec le nom de la plante et la date et stockez à l'abri de la lumière.

*Précautions d'usage*

**Veillez à bien faire cuire les baies avant de les consommer. Légèrement toxiques crues, elles sont vomitives et purgatives.**

**Attention à ne pas confondre avec le Sureau yèble, qui lui est toxique !**

**SIROPS**

**25 MINUTES**

**1 AN PUIS 1 MOIS** AU RÉFRIGÉRATEUR APRÈS OUVERTURE

# SIROP POUR LA TOUX SÈCHE

## Adoucissant, pectoral

Le **coquelicot** fait partie des fleurs pectorales, connues pour aider à combattre les désagréments liés aux infections des poumons et des bronches. Ce sirop aux propriétés adoucissantes soulage également les toux sèches et quinteuses.

### FICHES PRATIQUES :

- N° 1 (Infusion voir ici)
- N° 3 (voir ici Méthode simple)

### MATÉRIEL :

1 balance de précision, 1 bain-marie, 1 entonnoir, des petites bouteilles à fermeture hermétique d'environ 100-150 ml préalablement stérilisées

### INGRÉDIENTS POUR 300 ML ENVIRON :

300 g d'infusion de pétales (séchées) de coquelicot

225 g de sucre blond bio (ou de miel)

1. Réalisez l'infusion : placez 6 g de pétales de coquelicot finement découpés dans le récipient ou la théière et versez

environ 300 g d’eau chauffée à 80-90 °C. Recouvrez le récipient et laissez infuser 10 minutes avant de filtrer.

**2.** Placez votre infusion de coquelicot au bain-marie et ajoutez le sucre.

**3.** Chauffez la préparation tout en mélangeant, jusqu’à ce que le sucre soit complètement dissous. Pour une texture plus sirupeuse, prolongez cette étape 5 à 10 minutes.

**4.** Versez le sirop chaud dans les bouteilles. Refermez-les, retournez-les et laissez ainsi refroidir.

**5.** Étiquetez avec le nom de la plante et la date et stockez-les à l'abri de la lumière.

## COMMENT L’UTILISER ?

► Prenez 1 cuillerée à café toutes les 2 heures jusqu’à 6 fois par jour.

**SIROPS**

**PLUSIEURS SEMAINES**

**1 MOIS** AU RÉFRIGÉRATEUR APRÈS OUVERTURE

# SIROP POUR LA TOUX GRASSE ET LES BRONCHITES

## Antiseptique, expectorant, décongestionnant

Les bourgeons d'**épicéa** possèdent des vertus antiseptiques, décongestionnantes et expectorantes qui favorisent la fluidification et l'évacuation des sécrétions bronchiques. Ce sirop est donc efficace pour traiter les toux persistantes et les infections des bronches.

### FICHE PRATIQUE :

► N° 3 (voir ici recette traditionnelle)

### MATÉRIEL :

1 bocal en verre à fermeture hermétique de 500 ml,
1 passoire, 1 entonnoir, des petites bouteilles à fermeture hermétique d'environ 100-150 ml préalablement stérilisées

### INGRÉDIENTS :

1 bol de bourgeons (frais) d'épicéa

1 bol de sucre blond bio

À noter

**Vous pouvez remplacer les bourgeons d'épicéa par des bourgeons de sapin, qui ont les mêmes vertus. Cependant, faites attention à ne pas les confondre avec l'if qui, lui, est très toxique !**

**1.** Dans le bocal, déposez une couche de 2 cm de haut environ de bourgeons d'épicéa, puis une couche de sucre de la même épaisseur. Remplissez ainsi le bocal en tassant bien entre chaque couche.

**2.** Fermez-le et placez-le sur le rebord d'une fenêtre exposé au soleil jusqu'à ce que le sucre soit totalement dissous. Cela peut prendre environ 6 semaines.

**3.** Une fois le sucre dissous, à l'aide d'une passoire et d'un entonnoir, filtrez et versez le sirop dans les bouteilles stérilisées.

**4.** Étiquetez avec le nom de la plante et la date et stockez au réfrigérateur.

## COMMENT L'UTILISER ?

► Prenez 1 cuillerée à café toutes les 2 heures jusqu'à 6 fois par jour.

*Astuce*

**Si le sirop semble trop épais au moment de la filtration, réchauffez légèrement le bocal au bain-marie pour le fluidifier.**

**SIROPS**

**PLUSIEURS SEMAINES**

**1 AN PUIS 1 MOIS** AU RÉFRIGÉRATEUR APRÈS OUVERTURE

**Pendant la grossesse**

# SIROP POUR LA DIGESTION

## Apéritif, digestif, antispasmodique, carminatif

En augmentant la sécrétion salivaire et gastrique, la racine de **gentiane,** à l'amertume caractéristique, stimule l'appétit et prépare à la digestion. Renforcé par l'action de l'**origan** et de la **sarriette,** aux vertus antispasmodiques et carminatives, ce sirop sera aussi efficace en cas de crampes d'estomac et de ballonnements.

### FICHES PRATIQUES :

- N° 1 (Infusion voir ici et décoction)
- N° 3 (voir ici Méthode simple)

### MATÉRIEL :

1 balance de précision, 1 bain-marie, 1 entonnoir, des petites bouteilles à fermeture hermétique d'environ 100-150ml préalablement stérilisées

### INGRÉDIENTS POUR 300 ML ENVIRON :

200 g d'infusion de feuilles (séchées) d'origan et de sarriette

100 g de décoction de racine (séchée) de gentiane
225 g de sucre blond bio (ou de miel)

## COMMENT L'UTILISER ?

► Stimuler l'appétit et préparer l'estomac : 1 cuillerée à soupe avant le repas.

► Après un repas trop copieux : 1 cuillerée à soupe.

**1.** Réalisez l'infusion : placez à part égale 4 g d'origan et de sarriette émondés dans le récipient ou la théière et versez 200 g d'eau chauffée à 80-90 °C. Recouvrez et laissez infuser 5 minutes avant de filtrer.

**2.** Réalisez la décoction : placez 5 g de racine de gentiane dans une casserole avec 170 g d'eau froide. Portez à ébullition et laissez frémir 15 minutes avant de filtrer.

**3.** Versez l'infusion et la décoction dans le bain-marie, et ajoutez le sucre. Chauffez la préparation tout en mélangeant jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissous. Pour une texture plus sirupeuse, prolongez cette étape 5 à 10 minutes pour le faire épaissir.

**4.** Versez le sirop chaud dans les bouteilles. Refermez-les, retournez-les et laissez refroidir.

**5.** Étiquetez avec le nom de la plante et la date et stockez-les à l'abri de la lumière.

**PASTILLES** **20 MINUTES** **1 MOIS** AU FRAIS **Pendant la grossesse (sauge et menthe poivrée)**

# PASTILLES POUR LES NAUSÉES ET LE MAL DES TRANSPORTS

## Antinauséeuses, digestives, antispasmodiques

Le **gingembre,** connu pour ses vertus antinauséeuses, est particulièrement efficace contre le mal des transports et les nausées de tout type. Renforcées par l'action de la **sauge** et de la **menthe poivrée,** ces pastilles stimulent également la digestion, et soulagent les douleurs gastriques.

### FICHE PRATIQUE :

► N° 4 (voir ici)

### MATÉRIEL :

1 balance de précision, 1 blender, 1 bain-marie, 1 bol en verre ou en inox, 1 couteau bien aiguisé, 1 boîte hermétique

### INGRÉDIENTS POUR 30 PASTILLES ENVIRON :

5 g de racine (séchées) de gingembre
5 g de feuilles (séchées) de sauge
5 g de feuilles (séchées) menthe poivrée
20 g de miel

Poudre de réglisse

**1.** Réduisez les plantes en poudre au blender et faites chauffer le miel au bain-marie pour le fluidifier.

**2.** Dans le bol, mettez la poudre de plantes et ajoutez petit à petit le miel. Mélangez à la cuillère jusqu'à obtenir une pâte.

**3.** Travaillez ensuite la pâte à la main afin de former un boudin d'environ 1 cm de diamètre. À l'aide du couteau, coupez des lamelles de 1 cm d'épaisseur.

**4.** Formez des petites boules, puis enrobez-les dans la poudre de réglisse afin qu'elles ne collent plus. Stockez les pastilles au frais, dans la boîte étiquetée avec le nom des plantes et la date.

## COMMENT L'UTILISER ?

► En prévision d'un voyage : prenez 1 pastille.

► Nausées : prenez 1 pastille 2 à 3 fois par jour jusqu'à amélioration.

► Laissez fondre la pastille dans votre bouche.

*À noter*

**Pour soulager les nausées dues à la grossesse, préparez les pastilles uniquement à partir du gingembre.**

**PASTILLES** **20 MINUTES** **1 MOIS** AU FRAIS **Pendant la grossesse (eucalyptus)**

# PASTILLES POUR LES IRRITATIONS ET LES MAUX DE GORGE

## Apaisantes, antiseptiques, anti-inflammatoires

La **mauve,** aux vertus émollientes, apaise les irritations des muqueuses en cas de toux sèche. La **ronce,** astringente, est particulièrement efficace contre les angines. L'**eucalyptus,** en plus d'être un puissant antiseptique, soulage les gorges douloureuses.

### FICHE PRATIQUE :

► N° 4 (voir ici)

### MATÉRIEL :

1 balance de précision, 1 blender, 1 bain-marie, 1 bol en verre ou en inox, 1 couteau bien aiguisé, 1 boîte hermétique

### INGRÉDIENTS POUR 30 PASTILLES ENVIRON :

5 g de fleurs (séchées) de mauves

5 g de jeunes feuilles (séchées) de ronce

5 g de feuilles (séchées) d’eucalyptus
20 g de miel
Poudre de guimauve

**1.** Réduisez les plantes en poudre au blender et faites chauffer le miel au bain-marie pour le fluidifier.

**2.** Dans le bol, mettez la poudre de plantes et ajoutez petit à petit le miel. Mélangez à la cuillère jusqu’à obtenir une pâte.

**3.** Travaillez ensuite la pâte à la main afin de former un boudin d’environ 1 cm de diamètre. À l’aide du couteau, coupez des lamelles de 1 cm d’épaisseur.

**4.** Formez des petites boules, puis enrobez-les dans la poudre de guimauve afin qu’elles ne collent plus. Stockez les pastilles au frais, dans la boîte étiquetée avec le nom des plantes et la date.

## COMMENT L’UTILISER ?

► Prenez 1 pastille 2 à 3 fois par jour jusqu’à amélioration.
► Laissez fondre la pastille dans votre bouche.

**PASTILLES** **20 MINUTES** **1 MOIS** AU FRAIS **Pendant la grossesse (mélisse)**

# PASTILLES POUR L'ANXIÉTÉ ET LA NERVOSITÉ

## Calmantes, cardioprotectrices, hypotensives

La **mélisse** confère à ces pastilles des vertus calmantes qui permettent de vous décontracter pendant les périodes d'anxiété ou de nervosité. L'**aubépine,** pour sa part, régule le rythme cardiaque en cas de palpitations liées au stress et rétablit la tension artérielle.

### FICHE PRATIQUE :

► N° 4 (voir ici)

### MATÉRIEL :

1 balance de précision, 1 blender, 1 bain-marie, 1 bol en verre ou en inox, 1 couteau bien aiguisé, 1 boîte hermétique

### INGRÉDIENTS POUR 30 PASTILLES ENVIRON :

5 g de fleurs ou de fruits (séchés) d'aubépine
10 g de feuilles (récemment séchées) de mélisse
20 g de miel
Poudre de guimauve ou de réglisse au choix

**1.** Réduisez les plantes en poudre au blender et faites chauffer le miel au bain-marie pour le fluidifier.

**2.** Dans le bol, mettez la poudre de plantes et ajoutez petit à petit le miel. Mélangez à la cuillère jusqu'à obtenir une pâte.

**3.** Travaillez ensuite la pâte à la main afin de former un boudin d'environ 1 cm de diamètre. À l'aide du couteau, coupez des lamelles de 1 cm d'épaisseur.

**4.** Formez des petites boules, puis enrobez-les dans la poudre de votre choix afin qu'elles ne collent plus. Stockez les pastilles au frais, dans la boîte étiquetée avec le nom des plantes et la date.

## COMMENT L'UTILISER ?

► En période d'anxiété ou de nervosité : prenez 1 pastille 2 à 3 fois par jour.

► En prévision d'un événement susceptible de vous stresser : prenez 1 pastille.

► Laissez fondre la pastille dans votre bouche.

**EN BONUS** **6 HEURES** **2 SEMAINES** **Pendant la grossesse (mélisse)**

# PÂTE DE FRUITS ÉNERGISANTE

## Tonique, nutritive

La teneur en vitamine C du **cynorhodon,** faux-fruits de l'églantier, est 20 fois supérieure à celle de l'orange ! Cette pâte de fruits sera idéale en cas de coup de pompe lors de vos activités physiques, ou si vous souffrez d'une carence en vitamine C.

### FICHE PRATIQUE :

► N° 1 (Infusion voir ici)

### MATÉRIEL :

1 couteau, 1 récipient en verre muni d'un couvercle,
1 bouilloire, 1 moulin à légumes, 1 chinois, 1 casserole,
1 lèche-frite, 1 boîte hermétique

### INGRÉDIENTS POUR 15 PORTIONS :

300 g de purée de cynorhodons (600 g de cynorhodons)
160 g de sucre
5 g de poudre d'agar-agar
Sucre pour l'enrobage

À noter

**Les vitamines C se détruisent à partir de 60 °C. Nous procéderons donc à une infusion douce pour extraire la purée, et une recette qui ne nécessitera pas de cuisson.**

**1.** Préparez la purée : retirez la base noire et le pédoncule, puis placez les cynorhodons dans le récipient. Versez de l'eau chauffée à 60 °C à hauteur, couvrez et laissez infuser 1 heure.

**2.** Passez cette infusion au moulin afin de retirer les graines et les poils à gratter, et récupérez la pulpe. Repassez une seconde fois si nécessaire. Filtrez une dernière fois à l'aide du chinois.

**3.** Versez dans la casserole la purée et le sucre, et faites chauffer à feu très doux jusqu'à ce que le sucre soit totalement dissous.

**4.** Délayez l'agar-agar dans 2 cuillerées à soupe d'eau bouillante et incorporez-le à la préparation. Mélangez bien.

**5.** Sur le lèche-frite préalablement huilé, étalez la préparation sur 1 cm d'épaisseur.

**6.** Laissez durcir 2 heures à température ambiante, puis 2 heures au réfrigérateur.

**7.** Découpez la pâte en carrés et enrobez- les de sucre. Stockez dans une boîte, au frais.

*Variante*

**N'hésitez pas à tester avec des baies d'argousier, également très riche en vitamines C, mais aussi en antioxydants, en omégas et en oligo- éléments.**

**EN BONUS** **5 MINUTES** **24 HEURES** AU RÉFRIGÉRATEUR **Pendant la grossesse (mélisse)**

# JUS VERT FORTIFIANT

## Nutritif, reminéralisant

Le jus frais est une manière idéale de consommer les plantes fraîchement cueillies et de bénéficier ainsi de leurs qualités nutritionnelles remarquables. Très communes dans nos régions, l'**ortie,** le **chénopode**, la **mâche** ou encore la **stellaire** sont riches en protéines, en minéraux et en vitamines. Associées à vos jus de fruits et de légumes, elles permettent de remédier aux carences alimentaires et de renforcer votre vitalité.

### MATÉRIEL :

1 couteau, 1 extracteur de jus ou 1 blender, 1 chinois (optionnel)

### INGRÉDIENTS POUR 1 VERRE :

1 poignée d'herbes fraîches bien tendres : égopode, chénopode, ortie, mâche, stellaire…

3 pommes bio ou tout autres fruits (ou légumes) selon votre goût et la saison

125 ml d'eau

À noter

**L'extracteur de jus est idéal puisqu'il préserve la structure des aliments. Cependant, vous pouvez tout à fait utiliser un blender pour obtenir un smoothie contenant aussi bien le jus que les fibres.**

**1.** Lavez les herbes. Épluchez et retirez les pépins des pommes puis coupez-les en morceaux.

**2.** Placez le tout dans votre extracteur ou votre blender. Faites d'abord fonctionner l'appareil à petite vitesse, puis augmentez celle-ci progressivement.

**3.** Ajoutez l'eau au fur et à mesure selon la consistance et la concentration que vous souhaitez obtenir.

**4.** Consommez rapidement avant que le jus ne s'oxyde.

*Astuce*

**Si vous avez utilisé un blender et que la consistance épaisse vous gêne, vous pouvez passer le jus au chinois.**

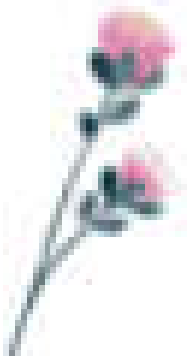
# Remerciements

Je tiens à remercier l'équipe éditoriale de Rustica, de m'avoir confié l'écriture de ce second livre. Merci pour votre disponibilité et vos conseils.

Je remercie également toutes les personnes qui suivent de près ou de loin l’aventure Hautes Herbes. Merci pour votre soutien et votre bienveillance.

Merci à mes proches d'être à mes côtés et de croire en moi. Merci à mon papa, de m'avoir confortée dans mes choix et donné la force nécessaire pour réaliser mes projets.

Un grand merci à ma femme, pour ta relecture et ton aide précieuse. Merci pour nos conversations, tes conseils, et de m’accompagner chaque jour dans ma passion.



# PAGE DE COPYRIGHT


Crédits photographiques

Toutes les photos sont **© Charlotte Passelègue et Pauline Métay**

**Direction :** Guillaume Pô
**Direction éditoriale :** Élisabeth Pegeon
**Édition :** Vanessa Martel
**Direction artistique :** Julie Mathieu
**Réalisation numérique :** Julien Macé



© 2021, Éditions Rustica, Paris



Dépôt légal : mai 2021
ISBN : 978-2-8153-1719-1
ISBN numérique : 9782815319966
www.rusticaeditions.com

Rustica éditions